ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№20 (46) октябрь 2005

журнал для тех, кто любит готовить

















www.gastromag.ru

■ картофельный салат с копченостями ■ картофельный салат с солеными огурцами и грибами ■ тарталетки с пореем и брынзой ■ густой суп с овощами ■ суп-пити в горшочках ■ свинина «пикато» ■ судак, запеченный в сухарях, с овощами ■ креветки «баттерфляй» ■ куриное фрикасе с грибами ■ голень, фаршированная грибами ■ кабачки, запеченные с грибами ■ цветная капуста с тыквенными семечками ■ спагетти с морепродуктами ■ луковый пирог ■ торт «медовик» ■ пирожное «картошка» ■ хреновуха ■ капуста, квашенная с острым перцем

ISSN 1728-6948

Акция «Русский Хит» с плюсом





1. Акция проводится ООО «Мегапром» (Организатор)
2. В Акции могут принять участие любые дееспособные физические лица.
3. В Акции запрещается участвовать работникам и представителям Организатора, аффилированным с ними лицам, членам семей таких работников и представителей, а равно работникам и представителям любых других юридических лиц, причастных к организации и/или проведению настоящей Акции, а также членам их семей.
4. Акция проводится в период с 1 октября 2005 года по 15 февраля 2006 года включительно (срок акции).
5. Участник Акции имеет право: знакомиться с Правилами Акции, принимать участие в Акции на условиях, определенных Правилами, в случае обнаружения выигрышных жетонов получать подарки, соответствующие надписи на жетоне (при условии соблюдения указанных ниже правил).
6. Для того, чтобы принять участие в Акции, Участнику нужно купить 1-килограммовую пачку пельменей "Русский Хит" со знаком «Акция». Найти внутри пачки жетон и, стерев защитный слой, можно стать обладателем: микроволновой печи, аквафильтра, мини-радио, полотенца, посуды. Чтобы стать претендентом на получение эксклюзивной кухни нужно прислать до 15 февраля 2006 года 2 жетона со словом УДАЧА, 2 штрих-кода от котлет или блинчиков марки «Русский хит», фотографию и интересный рассказ о своей семье по адресу: 121552 Москва, а/я 14, «Русский хит».
7. Для получения подарка Участнику Акции необходимо до 15 февраля 2006 года позвонить по телефону в Москве (095) 981-86-99, где ему будет предоставлена информация, необходимая для его получения.
8. Итоги конкурса на получение кухни будут подведены 15 марта 2006 года.
9. Владелец выигрышных жетонов, направляющий их по почте, несет ответственность за указание правильных и четко читаемых данных, а именно своего контактного телефона, обратного адреса, индекса, фамилии, имени, отчества. Организатор не несет ответственности за неотправление приза по почте в случае неуказания владельцем жетонов одного из перечисленных выше реквизитов. Жетоны должны направляться по адресу: 121552 Москва, а/я 14, «Русский хит».
10. В целях идентификации участников Акции потенциальный участник предоставляет право организаторам розыгрыша посредством анкетирования собирать Организатору свои личные данные, содержащиеся в общегражданском паспорте или иных документах, подтверждающих личность.
11. Согласно настоящим Правилам выплата денежного эквивалента стоимости вручаемых подарков не производится.
12. Акция является рекламной кампанией, направленной на популяризацию бренда "Русский Хит".
13. Факт участия в Акции подразумевает, что ее участники соглашаются с тем, что их имена, фамилии, фотографии, интервью и иные материалы о них могут быть использованы Организатором. Участники соглашаются давать рекламные интервью об участии в Акции, в том числе по радио и телевидению, а равно в иных средствах массовой информации, либо сниматься для изготовления графических рекламных материалов без уплаты за это какого-либо вознаграждения. Все авторские права на такие интервью будут принадлежать Организатору.
14. Подарки выдаются в пределах заявленного в настоящих Правилах количества в срок с 25 октября 2005 года по15 февраля 2006 года. В рамках Акции можно получить подарки: (1) СУПЕРПОДАРОК-1 шт., (2) Микроволновки-100 шт., (3) Аквафильтры- 500 шт., (4) Мини-радио-1000 шт., (5) Посуда-200 шт., (6) Полотенца-10000 шт.
15. Информация об условиях акции размещается на сайте WWW.RUSSIANHIT.RU, в журналах «Школа гастронома», «Лиза», «Даша» и на рекламных материалах компании "Русский Хит". Организатор оставляет за собой право публиковать дополнительную информацию об Акции.
16. Участие в Акции автоматически подразумевает ознакомление и полное согласие участников Акции с настоящими Правилами.

Акция проводится при поддержке:

РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ
ШКОЛА ГАСТРОНОМА
журнал для тех, кто любит готовить

АКВАФОР
фильтры для воды

Мини-радио





Посуда

Аквафильтр



СВЧ печь













Дорогие друзья!
Хоть и с большим запозданием, но осень все же наступила. Привыкая к холоду и дождям, организм требует горячей и сытной пищи. Мы надеемся, что вам придутся по душе густой овощной суп, французский луковый пирог и прочие согревающие блюда, рецепты которых вы найдете в этом номере.
Несмотря на осеннее ненастье, конкурс на лучший рецепт блюда для микроволновой печи продолжается. Победителя по итогам года ждет микроволновая печь фирмы Samsung.
Желаем успехов.

Ваша редакция



условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

содержание

ЗАКУСКИ
картофельный салат с копченостями 2
картофельный салат с солеными огурцами и грибами 3
тарталетки с пореем и брынзой 4
СУПЫ
густой суп с овощами 6
суп-пити в горшочках 8
МЯСО
свинина «пикато» 9
РЫБА
судак, запеченный в сухарях, с овощами 10
МОРЕПРОДУКТЫ
креветки «баттерфляй» 12
ПТИЦА
куриное фрикасе с грибами 14
ОВОЩИ
цветная капуста с тыквенными семечками .. 19
ПАСТА
спагетти с морепродуктами 20
ВЫПЕЧКА
луковый пирог 22
торт «медовик» 25
ДЕСЕРТ
пирожное «картошка» 26
«картошка» с орехами 27
НАПИТКИ
хреновуха 28
КОНСЕРВИРОВАНИЕ
капуста, квашенная с острым перцем . 29
КУЛИНАРНАЯ СТУДИЯ МАГГИ
голень, фаршированная грибами 16
кабачки, запеченные с грибами 17

картофельный салат с копченостями





1



2



3



4

ЧТО НУЖНО:

4 крупные картофелины
2 красные луковицы
100 г оливок без косточек
200 г бекона, 200 г копченых сосисок
200 г полукопченой колбасы
соль, перец по вкусу
1 ст. л. подсолнечного масла

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 767,2 ккал

белки – 22,7 г, жиры – 62,2 г, углеводы – 29,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель отварить в мундире. Дать немного остыть, очистить, нарезать и сложить в миску. Влить 4–5 ст. л. рассола из-под оливок. Накрыть и дать постоять 10 мин. в теплом месте.

2 Лук очистить, нарезать полукольцами. Оливки, сосиски и колбасу нарезать кружками, бекон – тонкими полосками.

3 Раскалить сковороду. Обжарить бекон до шкварок. Шумовкой переложить шкварки в отдельную посуду.

4 В этой же сковороде обжарить лук, 3 мин. Добавить сосиски и колбасу, готовить еще 2 мин. Выложить в миску с картофелем, добавить оливки. Перемешать. Сверху посыпать шкварками и черным перцем. Заправить маслом.

ЧТО НУЖНО:

4 крупные картофелины
4 соленых огурца
1 красная луковица
50 г шампиньонов
черный молотый перец
растительное масло

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель вымыть, отварить в мундире. Слегка остудить, крупно нарезать, добавить 2–3 ст. л. огуречного рассола и оставить на 10 мин.

2 Грибы вымыть, разрезать на четвертинки. Лук очистить и нарезать полукольцами. Обжарить лук и грибы в разогретом растительном масле, 7 мин.

3 Огурцы нарезать кубиками. Добавить к картофелю огурцы, лук и грибы. Заправить растительным маслом, перемешать.

ВАРИАНТ

картофельный салат с солеными огурцами и грибами



тарталетки с пореем и брынзой



ЧТО НУЖНО:

- 200 г муки
- щепотка соли
- 1 ст. л. сахара
- 100 г сливочного масла
- 2 желтка
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 лук-порей, только белая часть
- 1 желтый сладкий перец
- 8 маслин без косточек
- 2 ст. л. петрушки
- 100 г брынзы

- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 492,1 ккал

белки – 13,4 г, жиры – 31,0 г, углеводы – 39,8 г



1



2



3



4



5

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Формочки для выпекания заранее поставить в холодильник. Отделить желтки от белков. Желтки поставить в холодильник. Муку просеять в миску вместе с солью. Сливочное масло разогреть до комнатной температуры, добавить в миску и тщательно перемешать.

2 Добавить сахар и охлажденные желтки. Влив небольшое количество воды, вымесить гладкое эластичное тесто. Завернуть его в пищевую пленку и поставить в холодильник на 30 мин.

3 Разогреть духовку до 180 °С. Тесто раскатать на присыпанной мукой поверхности. Вырезать из него круги чуть большего диаметра, чем диаметр формочек. Положить на дно каждой формы круг, вырезанный из пергамента, затем выложить тесто так, чтобы оно закрывало дно и бортики. Насыпать на тесто сухую фасоль, поставить в духовку и выпекать 15 мин. Вынуть тарталетки, удалить фасоль. Духовку не выключать.

4 Порей тщательно вымыть и обсушить, белую часть нарезать тонкими полукольцами. Перец вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками. В большой сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем порей и перец, 3 мин. Снять с огня и дать немного остыть.

5 Брынзу нарезать небольшими кубиками. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить. Наполнить тарталетки смесью порея и перца. Сверху положить маслины, петрушку и брынзу. Поставить в духовку и запекать еще 10 мин. Подавать горячими.

СЛОВАРЬ

Тарталетки (от французского tarte – «торт») – небольшие корзиночки из песочного или слоеного теста, используются для сервировки различных салатов, паштетов и других закусок. Обычно их съедают вместе с начинкой. В тарталетках можно подавать и десерты, например желированные фрукты.

густой суп с овощами




1


2


3


4


5



6

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Вместо сухой фасоли можно использовать 200 г консервированной. Для этого ее не нужно предварительно отваривать, достаточно, не сливая из банки жидкость, выложить фасоль в кастрюлю с овощами и мясом.

ЧТО НУЖНО:

2 кубика ГОВЯЖЬЕГО бульона МАГГИ®

- 400 г свинины
- 5 соленых огурцов
- 3 картофелины
- 2 морковки
- 2 луковицы
- 4 капустных листа
- 1 стакан белой фасоли
- 1 ст. л. муки
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. растительного масла

■ Время приготовления: 1 час 45 мин.
■ Порций: 4
■ 1 порция: 585 ккал
белки – 30,6 г, жиры – 30,8 г, углеводы – 46,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Затем воду слить, фасоль промыть. Положить в кастрюлю, залить небольшим количеством свежей воды и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 30 мин. Воду слить.

2 Картофель, морковь и лук очистить, нарезать небольшими кубиками. Так же нарезать соленые огурцы. Капустные листья вымыть, тонко нашинковать.

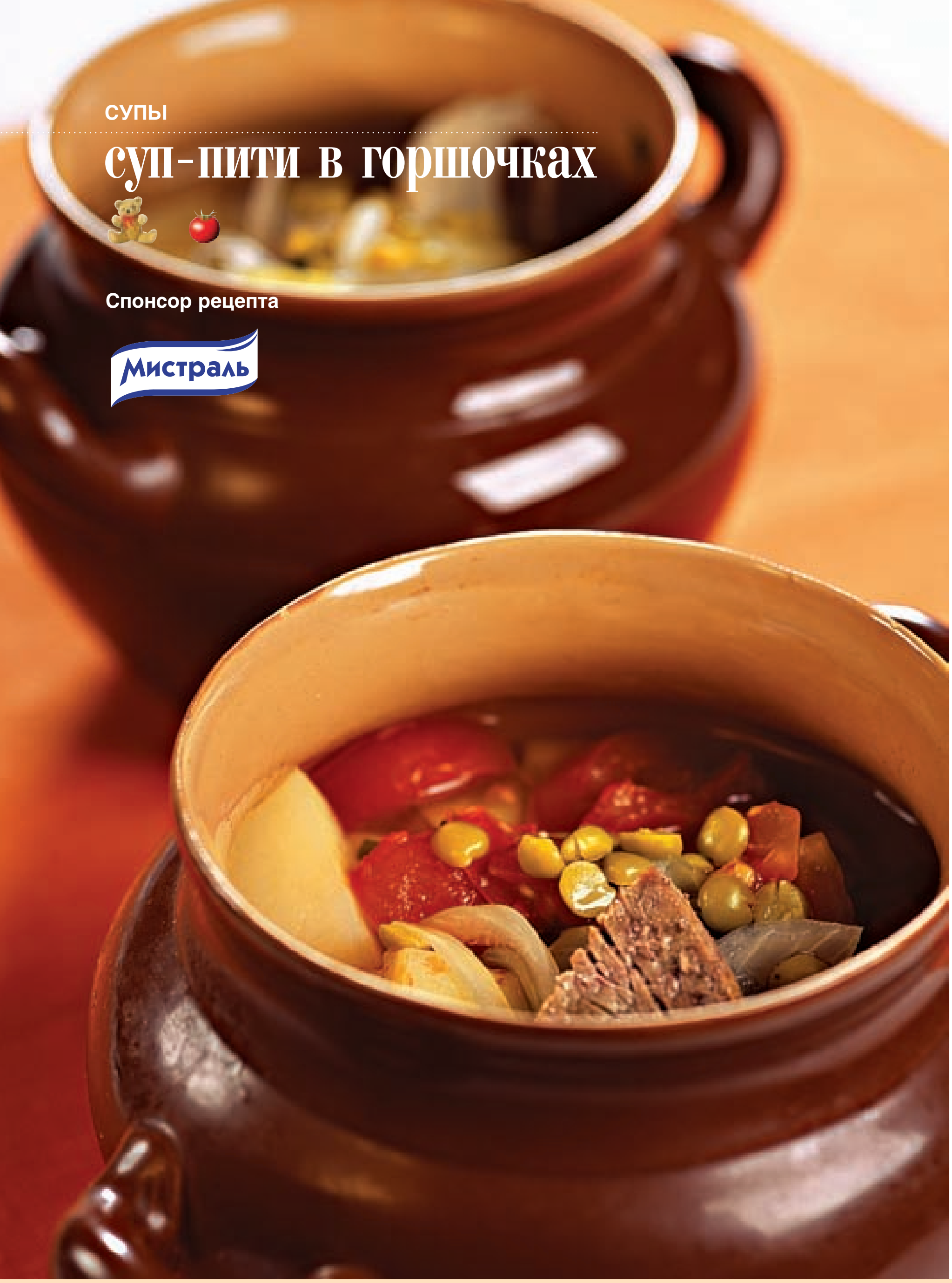
3 Свинину вымыть, нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить мясо со всех сторон до румяной корочки, по 2 мин. с каждой стороны. Шумовкой переложить мясо на блюдо.

4 Не снимая сковороду с огня, обжарить картофель, морковь и лук, 4 мин. Переложить на блюдо. В той же сковороде обжарить капусту и соленые огурцы, 2 мин. Снять с огня.

5 В большую кастрюлю выкладывать слоями мясо, картофель с морковью и луком, фасоль, капусту и огурцы.

6 Вскипятить 1 л воды, развести в ней томатную пасту и **кубики ГОВЯЖЬЕГО бульона МАГГИ®**. Влить в кастрюлю с мясом и овощами. Поставить на сильный огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить 1 час.

Суп-пити в горшочках



Спонсор рецепта

ЧТО НУЖНО:

3 ст. л. зеленого колотого гороха «Мистраль»
500 г баранины
2 луковицы
1 помидор
4 плода алычи
2 картофелины
6 горошин черного перца
2 ст. л. нарезанных листьев мяты
соль по вкусу

- Время приготовления: 1 час 20 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 415,7 ккал

белки – 20,5 г, жиры – 28,8 г, углеводы – 18,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Горох тщательно промыть. Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать кольцами. Алычу вымыть. Разогреть духовку до 190 °С.
Разложить в 2 горшочка лук, мясо, алычу и горох. Влить в каждый горшок по 0,5 л кипятка, накрыть крышками и поставить в духовку на 30 мин.

2 Картофель и помидор крупно нарезать, добавить в горшки. Посолить. Готовить еще 40 мин.

3 Мяту мелко нарезать. Вынуть горшочки с супом из духовки, добавить мяту и черный перец. Оставить под крышкой на 3 мин., затем подать к столу.

КСТАТИ
Зеленый колотый горох «Мистраль» – сладковатый на вкус, нежный и мягкий. И кроме того, его не нужно замачивать.

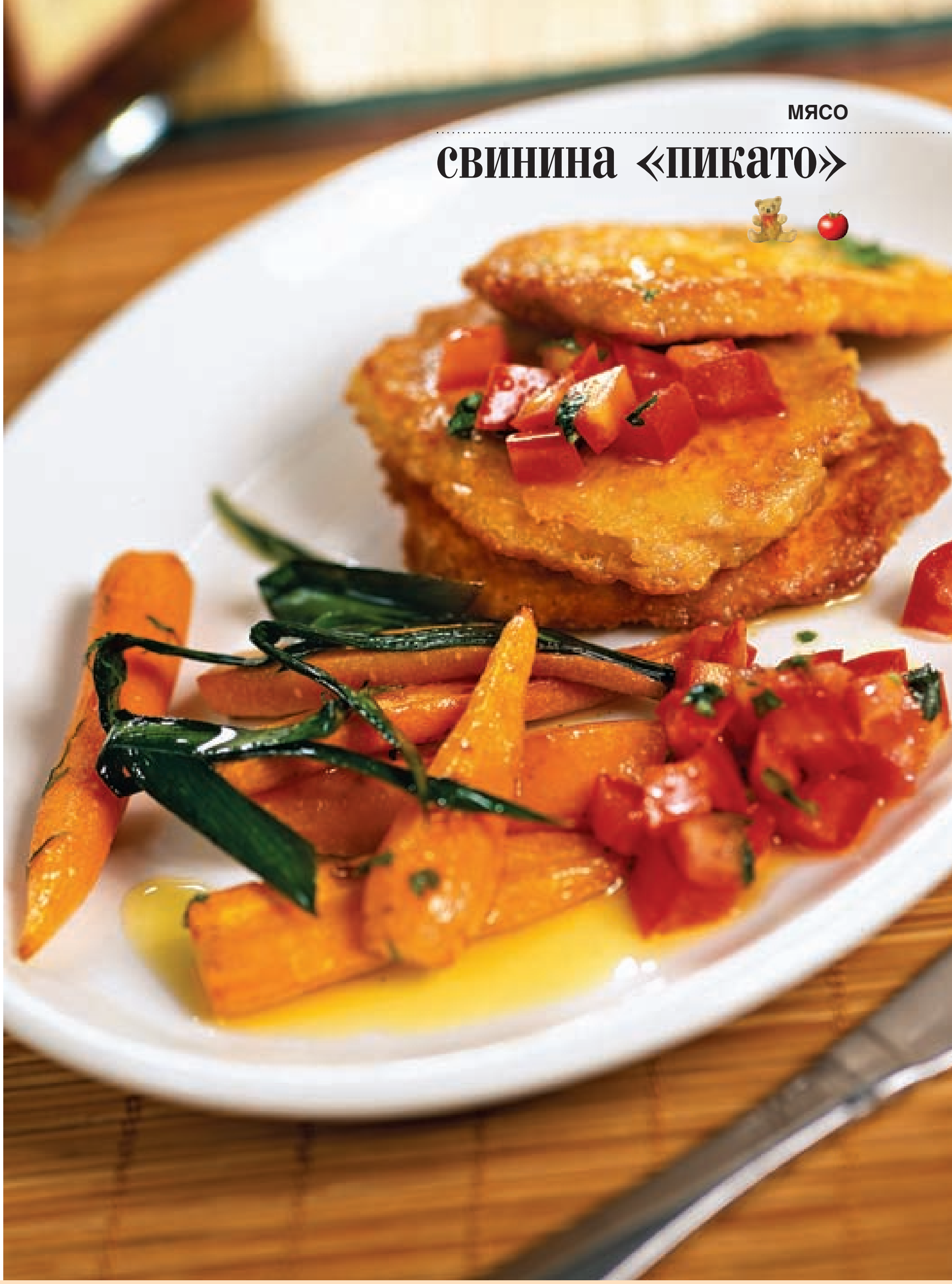



1


2


3

свинина «пикато»



ЧТО НУЖНО:

400 г свиной вырезки
150 г пармезана
4 яичных желтка
щепотка мускатного ореха
2 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. крахмала
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 50 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 847,2 ккал

белки – 59,8 г, жиры – 56,3 г, углеводы – 25,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свинину вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Накрыть пищевой пленкой и слегка отбить. Смешать оливковое масло с солью и перцем, залить свинину получившимся маринадом и оставить на 30 мин.

2 Пармезан натереть на мелкой терке. Смешать с желтками, добавить мускатный орех.

3 Разогреть в сковороде оливковое масло. Кусочки свинины обмакивать сначала в крахмал, затем в яично-сырную смесь. Обжаривать по 2 мин. с каждой стороны.



1



2



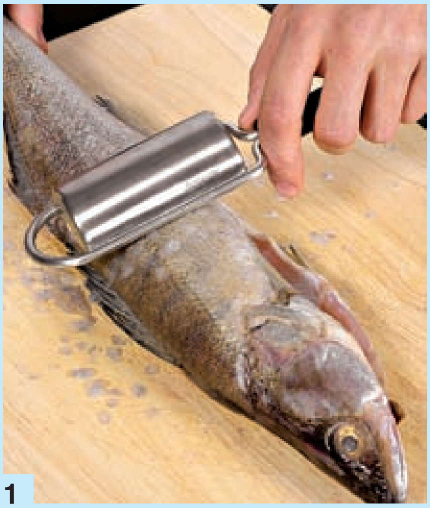
3

Спонсор рецепта

ЖАР-ПТИЦА
Здоровая Кухня

судак, запеченный в сухарях, с овощами





1



2



3



4



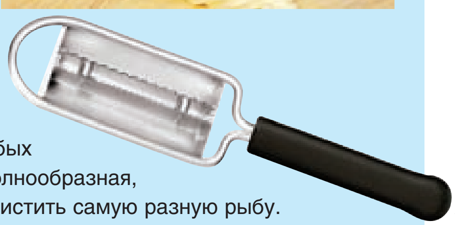
5



6

КСТАТИ

Если вы хоть раз чистили свежего судака, то знаете, как это трудно. **Универсальная рыбочистка** поможет вам сделать это без особых усилий. Четыре вида заточки ножа (гладкая, волнообразная, мелко- и крупнозубчатая) позволяют быстро очистить самую разную рыбу. А специальная конструкция рыбочистки гарантирует чистоту при работе.



ЧТО НУЖНО:

- 1 судак весом 1,2 кг
- 50 г крошек белого хлеба
- 1 лимон
- 3 зубчика чеснока
- 4 веточки петрушки
- 2 веточки укропа
- 1 небольшая тыква, 1 небольшой кабачок
- 50 г сливочного масла
- соль, перец
- растительное масло

- Время приготовления: 1 час
- Порций: 4
- 1 порция: 387,6 ккал

белки – 37,6 г, жиры – 19,0 г, углеводы – 16,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Судака выпотрошить, сделав по брюшку продольный разрез, тщательно промыть. Очистить рыбу от чешуи с помощью **специальной рыбочистки**.

2 Удалить голову. Еще раз промыть рыбу. Положить ее брюшком вверх и небольшим ножом подрезать с двух сторон реберные кости. Раскрыть рыбу, как книгу. Делая небольшие подрезы, удалить хребет, ребра и крупные кости.

3 Из лимона выжать сок. Петрушку и укроп мелко нарезать. Чеснок очистить и нарезать небольшими кубиками на **«Аллигаторе-мини»**, 0,5 ч. л. чеснока отложить. Оставшийся чеснок смешать с зеленью и хлебными крошками. Добавить 3 ст. л. растительного масла и 1 ст. л. лимонного сока. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

4 Разогреть духовку до 160 °C. Противень накрыть **антипригарным ковриком**. Выложить рыбу и покрыть ее хлебной массой. Запекать 30 мин.

5 **Приготовить овощной гарнир.** Тыкву и кабачок очистить от кожицы и семян. С помощью **ножа для соломки** нарезать мякоть. Отварить в кипящей подсоленной воде 3 мин., отбросить в миску с холодной водой. Через 1 мин. воду слить.

6 Сливочное масло поставить на 10 мин. в морозильную камеру. С помощью **ножа для масла** сделать несколько «завитков». Оставшимся маслом и чесноком заправить «спагетти» из кабачка и тыквы. Посолить по вкусу.
Готовую рыбу выложить на блюдо. Сверху положить «завитки» из масла. Отдельно подать гарнир.

МОРЕПРОДУКТЫ

креветки «баттерфляй»

Спонсор рецепта

Рацио4





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Высококачественное **масло «Рацио-4»** – это сочетание четырех видов масел: подсолнечного, высокоолеинового подсолнечного, рапсового и кукурузного. У него сбалансированный состав жирных кислот и витаминов, и в отличие от обычного растительного масла при жаренье оно сохраняет свои полезные свойства.

«Рацио-4» прекрасно подходит всем, кто выбирает здоровое питание.



ЧТО НУЖНО:

- 12 больших креветок
- 2 яичных белка
- 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. лимонного сока
- по щепотке соли, черного перца и паприки
- 0,5 стакана кунжутного семени
- **1 ст. растительного масла «Рацио-4»**

Для соуса:

- 1 стакан апельсинового сока
- по 0,25 стакана сока лимона и грейпфрута
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. л. сахара
- щепотка острого перца

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 220 ккал

белки – 12,6 г, жиры – 8,6 г, углеводы – 23,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Креветки вымыть, удалить головы и панцирь. Положить на разделочную доску спинкой вниз, сделать вдоль брюшка надрез и вынуть желудочную вену.

2 Перевернуть креветки и с силой прижать к доске.

3 Растительное масло перелить в сотейник, поставить на огонь и довести до кипения.

4 Кунжутные семена пересыпать в плоское блюдо. В большой миске взбить белки до легкой пены. Продолжая взбивать, добавить крахмал, лимонный сок, паприку, соль и перец. Каждую креветку обмакивать сначала в белково-крахмальную смесь, затем в кунжут так, чтобы креветки были покрыты кунжутом с обеих сторон.

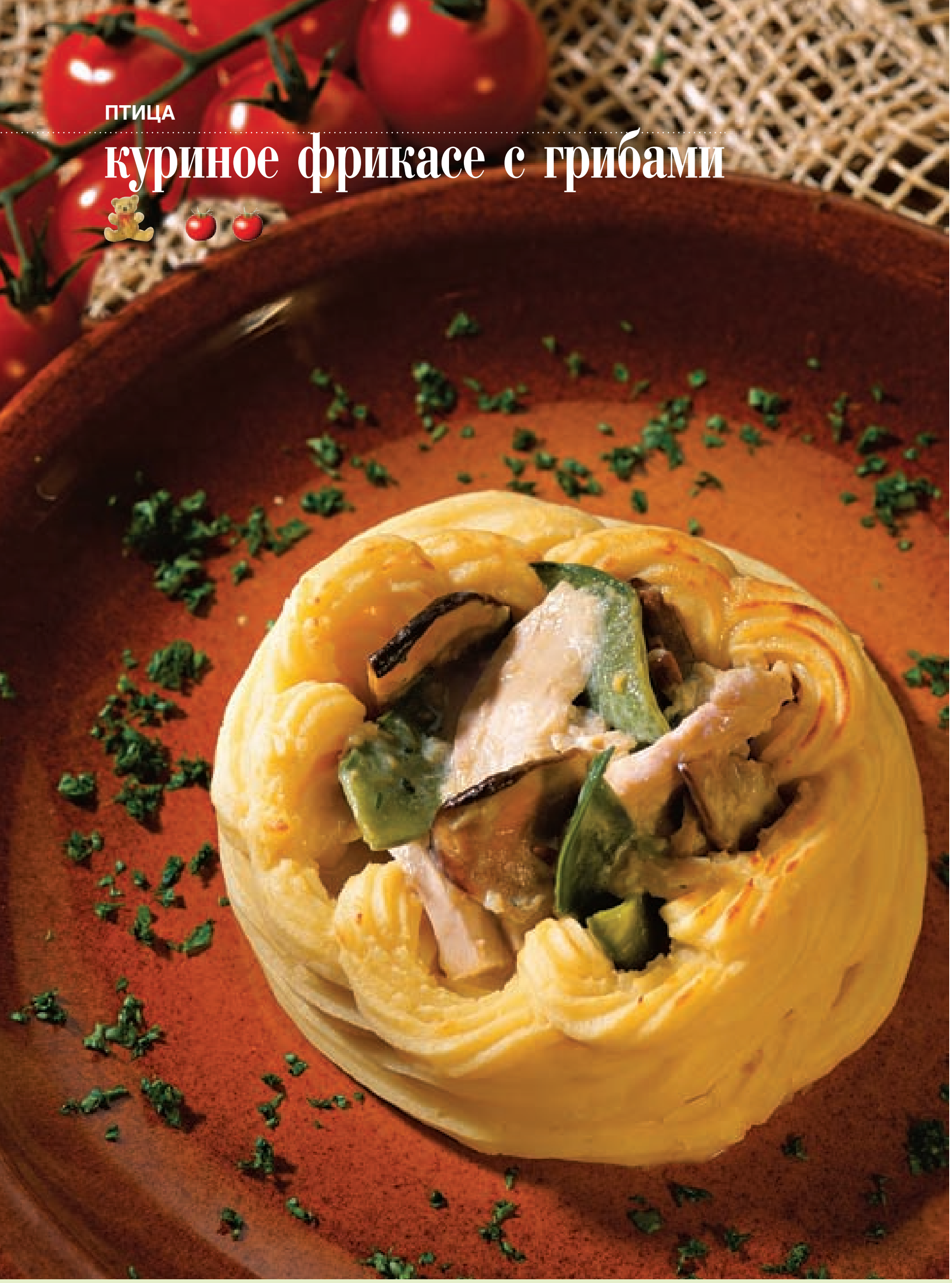
5 С помощью кулинарных щипцов или двух вилок опускать креветки небольшими порциями в кипящее масло. Обжаривать до золотистого цвета, по 2 мин. Выкладывать на бумажные салфетки.

6 В отдельном сотейнике вскипятить апельсиновый, лимонный и грейпфрутовый сок. Уменьшить огонь. Положить измельченный чеснок, сахар и перец. Варить соус на среднем огне, периодически помешивая, 12 мин.

Салат разобрать на листья, вымыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Перемешать с соусом.

Положить на блюдо салат, сверху уложить креветки. Украсить дольками лимона и апельсина.

куриное фрикасе с грибами



ЧТО НУЖНО:

250 г стручкового горошка или фасоли
50 г сухих грибов
500 г филе куриных грудок
1 ст. л. сливочного масла
100 г сметаны
1 яичный желток
соль, перец

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 260,1 ккал

белки – 34,3 г, жиры – 12,1 г, углеводы – 3,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе положить в кастрюлю с холодной водой, поставить на сильный огонь и довести до кипения.
Снять пену, уменьшить огонь, посолить и варить 8 мин. Вынуть из бульона, дать немного остыть, нарезать небольшими кусочками.

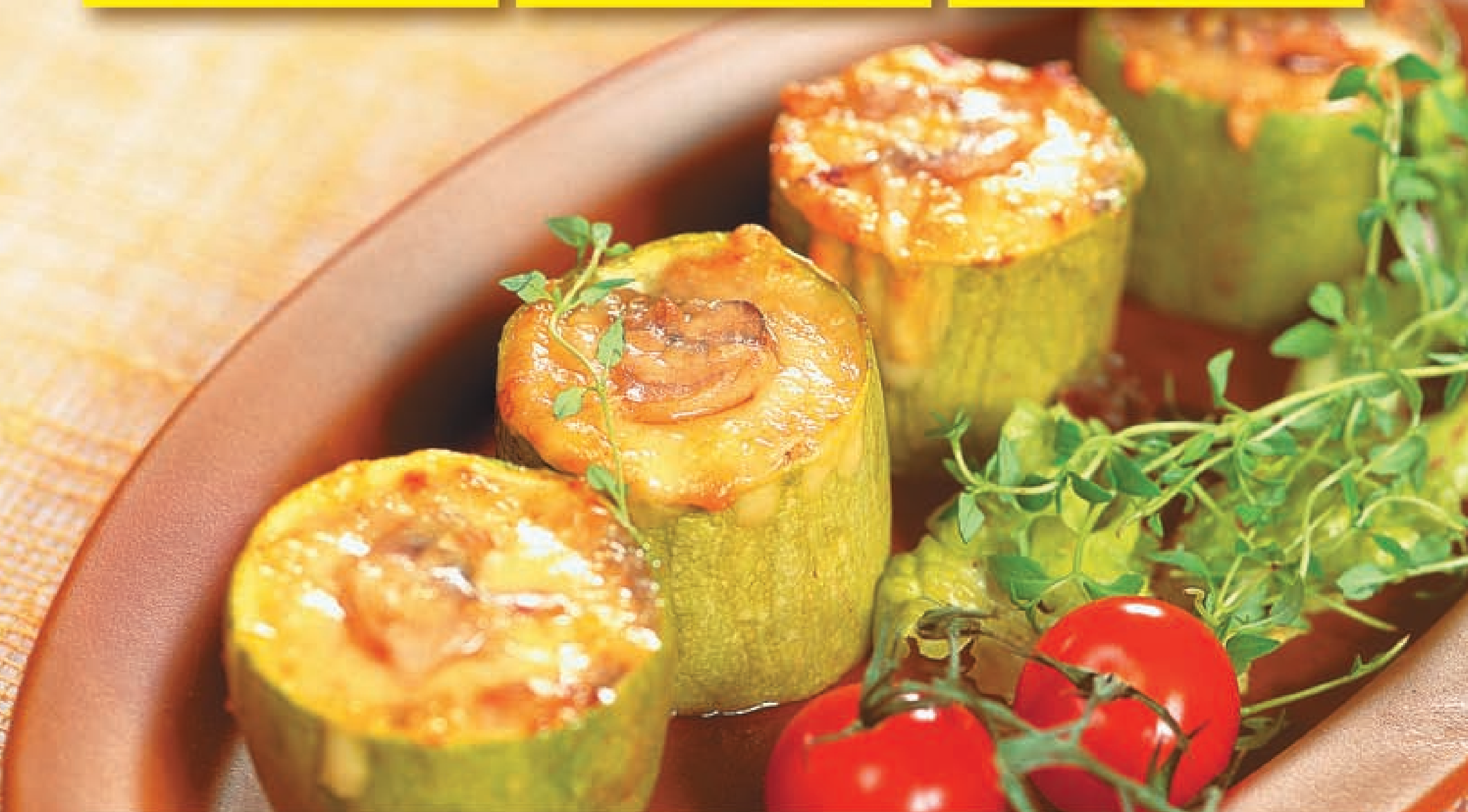
2 Стручки горошка или фасоли вымыть, отварить в кипящей подсоленной воде (2 мин.). Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Грибы вымыть и проварить в кипящей воде 3 мин., откинуть на дуршлаг. Грибной отвар процедить, грибы нарезать пластинками.

3 Грибной отвар вскипятить, уменьшить огонь, добавить сметану, куриное мясо, стручки горошка или фасоли и грибы. Приправить солью и перцем по вкусу. Перемешать и готовить 5 мин. Вбить в блюдо желток, перемешать и сразу же снять с огня.
Подавать с картофельным пюре.


1


2


3



ГРИБНАЯ ПОЛЯНА

Блюда из грибов – одни из самых любимых и популярных в русской кухне. С давних времен грибы занимают прочное место на нашем столе. Так в чем же секрет этого удивительного продукта?

Во-первых, грибы абсолютно уникальны по своему вкусу. Во-вторых, они весьма ценны с точки зрения пользы для человеческого организма: чистый белок при минимуме калорий плюс масса витаминов и минеральных веществ, ведь грибы – отличный поставщик клетчатки, углеводов, аминокислот, а также витаминов B, PP, D и A. Кроме того, их легко и просто готовить. Хотя и в грибной кулинарии не обходится без некоторых тонкостей. Именно о них и пойдет речь в этом выпуске Кулинарной студии МАГГИ®.

- Чтобы сохранить всю прелесть свежих грибов, не следует надолго оставлять их в воде. Необходимо быстро ополоснуть грибы прохладной водой, высушить бумажным полотенцем и готовить сразу же, иначе они потемнеют.
- Не стоит хранить грибы вблизи продуктов с ярко выраженным ароматом, так как они очень активно впитывают запахи.
- Грибной бульон будет более ароматным, если использовать грибы разного размера. Крупные придадут бульону вкус и цвет, а мелкие – аромат.
- В грибную солянку не стоит класть лимон, который «убьет» тонкий вкус и аромат грибов.
- Определить готовность грибов при варке очень легко: сваренные опускаются на дно.
- Так как грибы на 90% состоят из воды, перед тушением их лучше предварительно обжарить.
- Чтобы сохранить оригинальный вкус грибов, их следует заправлять сметаной только после того, как они хорошо прожарились.
- Шампиньоны обладают настолько нежным вкусом и запахом, что добавление к ним остропахнущих пряностей только ухудшает вкус.



голень, фаршированная грибами

ЧТО НУЖНО:

2 кубика грибного бульона МАГГИ®
8 куриных голеней
200 г грибов
200 мл сметаны
1 луковица
2 ст. л. растительного масла

- Время приготовления: 50 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 586,6 ккал

белки – 62,6 г, жиры – 35,7 г, углеводы – 3,4 г





1

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 На разогретом растительном масле обжарить нарезанный кубиками лук в течение 1 мин., добавить грибы, нарезанные дольками, раскрошенный кубик **грибного бульона МАГГИ®**. Жарить еще 3 мин.

2 Куриную голень вымыть, удалить косточку и нафаршировать обжаренными грибами и луком. Кожу закрепить деревянными шпажками.

3 В сметану добавить второй раскрошенный кубик **грибного бульона МАГГИ®**, хорошо перемешать.

4 Голень выложить в форму для запекания, полить сметанным соусом и готовить в разогретой до 180 °С духовке в течение 25–30 мин.


2



3


4

Товар сертифицирован

СОВЕТ ОТ МАГГИ®
Для более яркого аромата и вкуса добавьте в сметану 1 ч. л. приправы карри, а чтобы получилась золотистая корочка – 1 ст. л. майонеза.

кабачки, запеченные с грибами

ЧТО НУЖНО:

1 кубик грибного бульона МАГГИ®
2 шт. (600 г) кабачков
200 г грибов
50 г сыра
2 ст. ложки растительного масла

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 161,3 ккал

белки – 23,8 г, жиры – 47,3 г, углеводы – 29,0 г




1



2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кабачки промыть, разрезать поперек так, чтобы получились четыре половинки. Из каждой удалить ложкой сердцевину и вместе с грибами измельчить в блендере.

2 Затем обжарить на разогретом растительном масле в течение 8 мин., добавить **грибной бульон МАГГИ®**, перемешать и тушить 5 мин.

3 Подготовленные кабачки заполнить начинкой, посыпать сверху тертым сыром и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 20 мин.

3а


Товар сертифицирован



3б


СОВЕТ ОТ МАГГИ®
Кабачки можно запечь в смеси **МАГГИ® НА ВТОРОЕ** для приготовления курицы в соусе из лесных грибов. Разведите смесь в 200 мл сливок. Выпекайте в духовке в течение 30 мин.


Бульонные кубики МАГГИ®
ОТКРЫВАЮТСЯ ПРОСТО!
Maggi®
КУРИНЫЙ
ЗОЛОТОЙ
БУЛЬОН
Maggi®
1 кубик на 0,5 л воды
ГРИБНОЙ
БУЛЬОН
Maggi®
ОЛИВИК
Куриный бульон с оливковым маслом
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Цветная капуста с тыквенными семечками



ЧТО НУЖНО:

1 большой кочан цветной капусты
1 луковица
40 г сливочного масла
25 г очищенных тыквенных семечек
25 г очищенных кедровых орешков
соль по вкусу

- Время приготовления: 10 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 207,5 ккал

белки – 8,5 г, жиры – 13,3 г, углеводы – 13,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Капусту разобрать на соцветия, вымыть и отварить в кипящей подсоленной воде (4 мин.). Отбросить на дуршлаг и отставить.

2 Лук очистить, мелко нарезать. Разогреть в сковороде сливочное масло, положить лук, обжаривать до мягкости, 3 мин. Затем добавить семечки и орешки, готовить еще 2 мин., снять с огня. Выложить капусту в сковороду с луком и семечками, как следует перемешать и сразу же подать к столу.



1



2

спагетти с морепродуктами

Спонсор рецепта

Рецепт от Юлии Высоцкой





1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

- 400 г спагетти
- 1 филе трески
- 100 г креветок
- 100 г кальмаров
- 3 помидора
- 2 зубчика чеснока
- 1 небольшой острый перец
- 4 веточки базилика
- оливковое масло
- крупная соль
- черный перец **Kamis**

■ Время приготовления: 25 мин.
■ Порций: 4
■ 1 порция: 461,8 ккал
белки – 26,5 г, жиры – 10,2 г, углеводы – 66,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу и кальмары вымыть, нарезать небольшими кусочками. Креветки очистить от панциря.

2 Помидоры вымыть, сделать сверху крестообразный надрез. Опустить плоды на 1 мин. в кипяток, затем снять с них кожицу, мякоть нарезать небольшими кубиками.

3 Чеснок очистить. Острый перец разрезать пополам, удалить сердцевину. Промыть перец холодной водой и мелко нарубить вместе с чесноком. Разогреть в сковороде 2 ст. л. оливкового масла, обжарить перец и чеснок, 2 мин.

4 Помидоры выложить в сковороду с чесноком и перцем. Тушить на среднем огне 3 мин.

5 Добавить подготовленную рыбу, кальмары и креветки. Посолить и приправить свежемолотым черным перцем. Добавить несколько листиков базилика, уменьшить огонь и тушить 5 мин.

6 Спагетти опустить в кипящую подсоленную воду и варить 5–6 мин. Затем откинуть на дуршлаг и выложить в сковороду с соусом. Если соус получился очень густой, можно добавить немного воды, в которой варились макароны. Готовить, постоянно помешивая, еще 3–4 мин., при необходимости добавляя воду из-под макарон.
Переложить на блюдо и подать к столу, украсив листиками базилика или другой зелени.

КСТАТИ

Настоящий итальянский вкус этому блюду придадут **«Травы итальянской кухни»** фирмы **Kamis**. Это специально подобранная смесь сушеного базилика, орегано, чабера, лука и чеснока, которая наиболее часто используется в итальянской кулинарии.



луковый пирог





1



2



3



4



5



6

Совет от МАГГИ®

Чтобы сделать вкус более пикантным, вместо соли и перца добавьте в начинку лукового пирога 1 ч. л. **БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ® с хмели-сунели**.



ЧТО НУЖНО:

Для теста:

200 г муки
щепотка соли
1 ч. л. сухих дрожжей
150 мл теплой воды
1 ст. л. растительного масла

Для начинки:

4 ст. л. растительного масла
0,5 кг репчатого лука
0,5 кг лука-порея, только белая часть
2–3 веточки тимьяна
2 помидора
160 г мелкой слабовяленой рыбы
18–20 черных маслин без косточек
соль, перец

- Время приготовления: 2 часа
- Порций: 8
- 1 порция: 269,8 ккал

белки – 9,0 г, жиры – 14,5 г, углеводы – 25,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Просеять в миску муку с солью, добавить дрожжи. Тонкой струйкой влить воду, затем масло. Вымешивать тесто 5 мин. Накрыть пищевой пленкой и оставить подниматься 1 ч.

2 Репчатый лук очистить, порей тщательно вымыть. Нарезать репчатый лук и белую часть порея тонкими полукольцами. В большой сковороде разогреть масло, выложить репчатый лук и готовить 10 мин., время от времени помешивая. Добавить порей и готовить еще 3 мин.

3 Тимьян измельчить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мякоть мелко нарезать. Добавить тимьян и помидоры к луку, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Тушить овощи под крышкой 45 мин. За 10 мин. до окончания приготовления снять крышку. Снять с огня и дать остыть до комнатной температуры.

4 У рыбы удалить головы, хвосты и внутренности. Разделить каждую рыбку на 2 филе, вынуть хребтовую кость и крупные реберные кости.

5 Разогреть духовку до 200 °С. Противень смазать маслом. Тесто раскатать в тонкий пласт, выложить на противень, руками сделать бортики. Уложить на тесто ровным слоем луковую смесь.

6 Сверху начинки положить «решеткой» рыбу, нарезанную тонкими полосками. В центр каждого ромба поместить маслину. Выпекать 30 мин.

школа
кулинарного мастерства

Однообразие – худшее, что может быть в жизни. В том числе и в кулинарии. Вы согласны? Тогда мы ждем вас в Школе кулинарного мастерства. Наша школа – это опытные и доброжелательные преподаватели, насыщенная и актуальная программа. Это проверенные рецепты модных и полезных блюд, которые вы будете готовить вместе с поваром. Вы освоите кулинарные техники и приемы: искусство владения ножом, разнообразные виды тепловой обработки, правила подачи готовых блюд. Вас научат правильно сочетать и рационально использовать продукты, красиво оформлять блюда и со вкусом сервировать стол. Каждое занятие завершается дегустацией в приятной компании единомышленников – не только начинающих, но и опытных кулинаров. Обещаем – скучно не будет!

расписание курсов

Будни: утро с 11.00 до 15.00, вечер с 18.00 до 22.00.
Выходные (суббота, воскресенье): с 10.00 до 17.00.

октябрь

Понедельник • 17, 24	• утро, вечер	• *курс молодой хозяйки: от простого к сложному*
Вторник • 18, 25	• утро	• *супы – новинки и классика*
	• вечер	• *горячее из мяса и птицы*
Среда • 19, 26	• утро	• *японская кухня: суши, роллы и сашими*
	• вечер	• *горячее из рыбы*
Четверг • 20, 27	• утро	• *худеем без диет: низкокалорийное меню*
	• вечер	• *низкокалорийные десерты и выпечка*
Выходные • 22–23, 29–30	• 2-я группа	• *грузинская кухня*

ноябрь

Понедельник • 7, 14, 21, 28	утро, вечер	• *курс молодой хозяйки: от простого к сложному*
Вторник • 1, 8, 15, 22, 29	утро	• *горячее из мяса и птицы*
	вечер NEW	• *французская кухня*
Среда • 2, 9, 16, 23, 30	утро	• *домашний прием: салаты и закуски*
	вечер NEW	• *шоколадные торты и десерты*
Четверг • 3, 10, 17, 24	утро, вечер NEW	• *итальянская кухня*
Выходные • 5–6, 12–13, 19–20, 26–27	1-я группа NEW	• *русская кухня*
• 5–6, 12–13	2-я группа NEW	• *грузинская кухня*
• 19–20, 26–27	2-я группа	• *средиземноморская кухня*

Стоимость курса «От простого к сложному»: 1200 руб. Курсы по будням: 2200 руб.
Курс в выходные дни: $ 260

г. Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1. Телефон для справок: 725-10-70.
Информацию о Школе кулинарного мастерства вы можете получить на сайте **www.gastromag.ru**





торт «медовик»



ЧТО НУЖНО:

1 стакан меда
1 стакан сахара
4 яйца
2 ч. л. соды
3 стакана муки
40 очищенных грецких орехов
растительное масло

Для крема:

0,75 стакана сахара
400 г сметаны

- Время приготовления: 40 мин. + 4 часа
- Порций: 12
- 1 порция: 554 ккал

белки – 10,1 г, жиры – 23,2 г, углеводы – 76,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Орехи порубить ножом. Взбить в пену мед, сахар и яйца. Добавить соду, муку и орехи, хорошо перемешать. Накрыть миску с тестом пищевой пленкой и оставить в теплом месте на 3–4 ч.

2 Разогреть духовку до 200 °С. Положить на 3 противня листы пергамента, смазать их растительным маслом. Тесто выкладывать на пергамент очень тонким слоем. Выпекать каждый корж 7 мин.

3 Взбить сметану с сахаром. Промазать кремом все коржи, кроме верхнего. Верхний корж присыпать сахарной пудрой. Собрать торт, бока присыпать молотыми орешками.


1


2


3

пирожное «картошка»



ЧТО НУЖНО:

300 г бисквитного печенья
1 стакан молока
0,5 стакана сахара
100 г сливочного масла
1 ст. л. рома
3 ст. л. какао-порошка
2 ст. л. сахарной пудры

- Время приготовления: 20 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 270,5 ккал

белки – 4,2 г, жиры – 11,2 г, углеводы – 38,2 г



1



2



3

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Молоко нагревать вместе с сахаром, пока он полностью не растворится. Печенье измельчить в мелкую крошку. Добавить в миску с бисквитной крошкой теплое молоко с сахаром и сливочное масло. Тщательно перемешать.

2 Добавить 2 ст. л. какао и ром. Еще раз перемешать.

3 Вылепить из получившейся массы пирожные в форме картофелин. Смешать оставшееся какао с сахарной пудрой, обвалять в смеси каждое пирожное и поставить в холодильник на 30–40 мин.

*** Вместо рома в тесто для «картошки» можно добавить коньяк или красное полусладкое вино.**

*** Если десерт предназначен для детей, спиртные напитки замените виноградным или яблочным соком.**

ВАРИАНТ

«картошка» с орехами

ЧТО НУЖНО:

250 г бисквитного печенья
100 г очищенного фундука
75 г сливочного масла
0,5 стакана молока
2 ст. л. сахарной пудры
2 ст. л. какао-порошка

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Печенье и орехи измельчить в крошку. Сахарную пудру смешать с какао, развести горячим молоком, добавить масло. Тщательно перемешать и дать остыть.

2 Ввести в смесь измельченное печенье с орехами и вымешивать до однородности. Сформировать одинаковые по размеру шарики. Обвалять их в смеси пудры, какао и толченых орехов. Поставить в холодильник на 30 мин.



хреновуха



ЧТО НУЖНО:

500 мл водки
1 небольшой корень хрена
2 ст. л. меда

- Время приготовления: 15 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 137 ккал

белки – 0 г, жиры – 0 г, углеводы – 4,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Хрен очистить, натереть на крупной терке.

2 Добавить в хрен мед и тщательно перемешать.

3 Переложить смесь хрена с медом в чистую бутылку. Влить небольшое количество водки и сильно взболтать. Долить оставшуюся водку. Закрыть бутылку и дать настояться 2–3 дня, после этого настойку процедить.

*** В «хреновуху» можно добавить острый перец из расчета 0,25 стручка на 0,5 л водки.**

*** Чтобы получить более мягкий вкус, добавьте 1–1,5 ст. л. лимонного сока.**



1



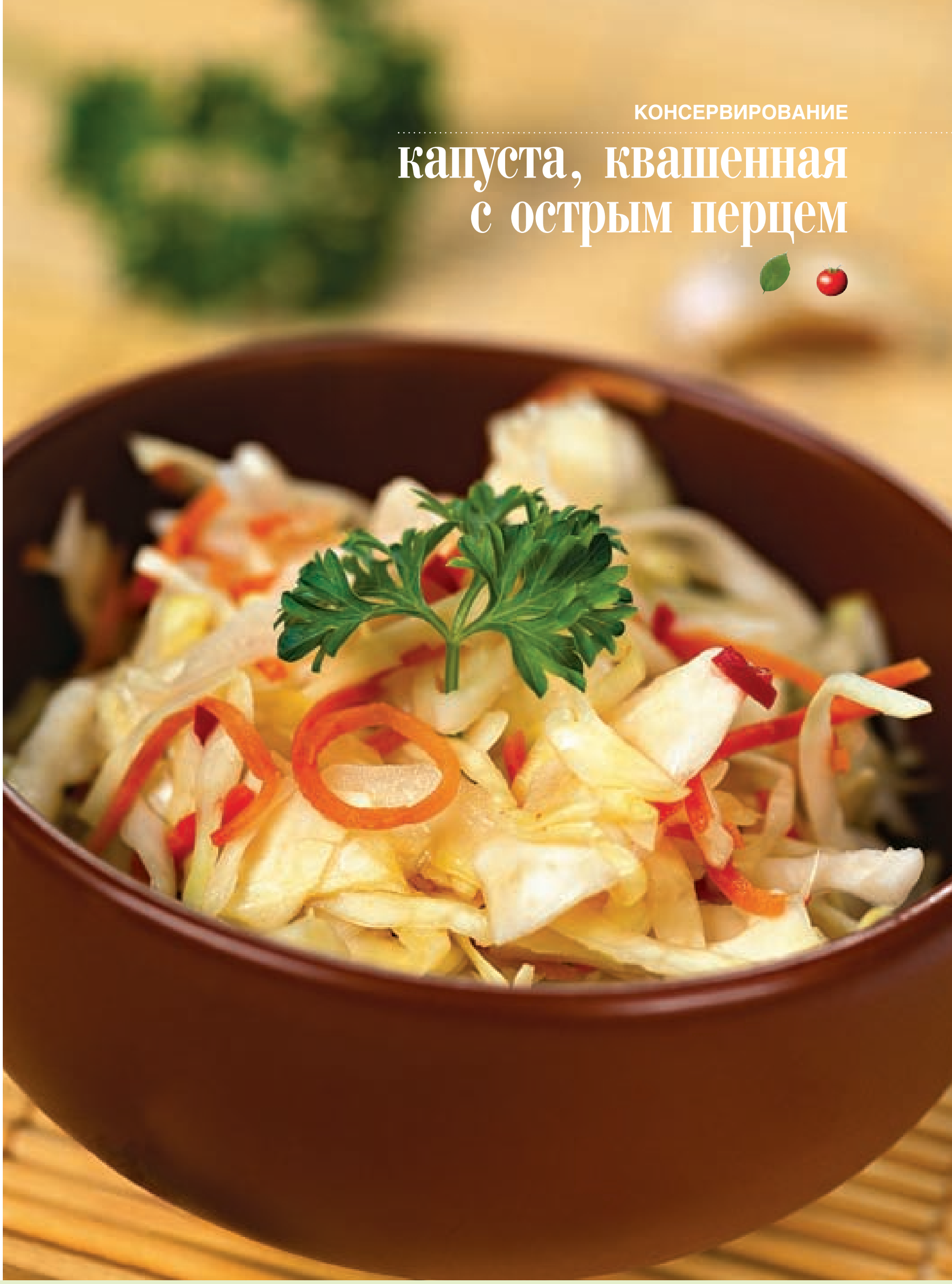
2



3

Рецепт читателя. Татьяна Воленко, Ставропольский край, село Степное.

Капуста, квашенная с острым перцем



ЧТО НУЖНО:

- 3 больших кочана капусты
- 1 красный острый перец
- 2 средние морковки
- 2 ст. л. соли
- 1 ст. л. сахара

- Время приготовления: 15 мин. + 3 дня
- Порций: 30 (3 л)
- 1 порция: 57,2 ккал

белки – 3,6 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 10,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Капусту тонко нашинковать. Перец мелко нарезать. Морковь натереть на терке. Перемешать капусту с перцем и морковью.

2 Плотно уложить смесь в 3-литровую банку, не доходя до горлышка примерно 6 см.

3 Сверху положить соль и сахар, влить столько холодной кипяченой воды, чтобы только покрыть капусту. Поставить банку в глубокий поддон и оставить бродить на 3 дня. Время от времени прокалывать содержимое банки спицей.


1


2


3















Дорогие читатели! Открыта подписка на 2006 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию.

ВНИМАНИЕ! ЛЬГОТЫ ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ!

Если вы были годовым подписчиком на журнал «Гастрономъ» или «Школа гастронома» или полугодовым подписчиком на журнал «Садовник» в 2005 году, то можете оформить **годовую подписку на 2006 год** на одно или несколько наших изданий по льготным ценам: **«Гастрономъ» – 702 руб.**, **«Школа гастронома» – 648 руб.**, **«Садовник» – 480 руб.**

Если в 2005 году вы были подписчиком на журнал **«Ручная работа»** на любое количество номеров, то **годовая подписка на 2006 год** для вас будет стоить **552 руб.**

Оформить годовую подписку вы можете до 15 декабря 2005 года.

ГАСТРОНОМЪ

журнал для тех, кто ест

Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб. Годовая подписка – 780 руб. Журнал выходит 1 раз в месяц. **Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80. Для остальных стран – $7,70.**

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – 30 руб. Подписка на 1 месяц – 60 руб. Годовая подписка – 720 руб. Журнал выходит 2 раза в месяц. **Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $1,50. Для остальных стран – $3,00.**

садовник

Стоимость 1 номера журнала «Садовник» в 2005 году – 40 руб. Стоимость 1 номера журнала «Садовник» в 2006 году – 45 руб. Годовая подписка на 2006 год – 540 руб. Журнал выходит 1 раз в месяц. **Стоимость 1 номера журнала «Садовник» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,00. Для остальных стран – $5,00.**

Ручная Работа

Стоимость 1 номера журнала «Ручная работа» в 2005 году – 23 руб. В 2005 году журнал выходит 1 раз в месяц. **Стоимость 1 номера журнала «Ручная работа» в 2006 году – 25 руб. Подписка на 1 месяц в 2006 году – 50 руб. С 2006 года журнал выходит 2 раза в месяц. Годовая подписка на 2006 год – 600 руб.**
Стоимость 1 номера журнала «Ручная работа» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $1,40. Для остальных стран – $2,90.

Вы можете подписаться на любые номера наших изданий в течение 2006 года.
Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

Оформить подписку на наши журналы очень просто:

1. Заполните квитанцию.
Укажите Ф.И.О., адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, контактный телефон.

2. Отметьте крестиком номера журналов в квитанции.

3. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ.
Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу:
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
или по факсу: (095) 725-1074.

В случае неполной информации в квитанции мы будем ориентироваться на уплаченную вами сумму.
В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.
Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.

4. Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета.
Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: chesnakova@idvz.ru

Оформление подписки на наши журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252 With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc. 890-0057-610
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Также подписаться на журналы можно в любом отделении связи или через подписные агентства.
АПР: объединенный каталог «Пресса России»
44140, 44141 – Гастрономъ;
84584, 83273 – Школа гастронома;
46505, 20218 – Садовник
Роспечать: каталог агентства «Роспечать»
81150, 81158 – Гастрономъ;
83316, 83284 – Школа гастронома;
46345, 20415 – Садовник
МАП:
каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
12598, 99378 – Гастрономъ;
12599, 11308 – Школа гастронома
24324, 63427– Садовник
Интер-Почта-2003:
тел.: (095) 500-0060 (по Москве),
953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса: тел.: (095) 787-3445
Коммерсант-Челябинск:
тел.: (351) 260-7135, 778-0699
Обновление: Сергиев Посад, тел.: (254) 609-83
Подписное агентство KSS:
г. Киев, тел.: (044) 464-0220
ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск, тел.: (017) 291-9891
44141 – Гастрономъ,
81158 – Школа гастронома;
46345 – Садовник
ПБОЮЛ «Мостовщикова С.М.»:
г. Тюмень, тел.: (3452) 250-036

Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал

Гастрономъ на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Садовник на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Ручная работа на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ______________ руб. __________ коп.
Сумма платы за услуги _______ руб. __________ коп.
Итого: ______________________ руб. __________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал

Гастрономъ на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Садовник на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Ручная работа на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ______________ руб. __________ коп.
Сумма платы за услуги _______ руб. __________ коп.
Итого: ______________________ руб. __________ коп.

Кассир

АДРЕСА

где купить

• **Товары для кухни от компании «Жар-птица – Здоровая Кухня»**
г. Москва, Электродный проезд, 6–36,
тел.: (095) 176-7610, 176-3542,
e-mail: info@fire-bird.ru

• **Горох зеленый колотый «Мистраль»**
во всех крупных супермаркетах
www.tkmistral.ru

• **Масло «Рацио-4»**
во всех крупных супермаркетах:
Billa, «Ашан», «Патэрсон», «Перекресток», «Седьмой континент»

читайте в следующих номерах:

- салат из красной капусты
- чесночный крем-суп
- цыпленок, запеченный в тыкве
- пенне с брокколи
- овощи в горчичном соусе
- овсянка
- шоколадно-кофейный торт



следующий номер выйдет 31 октября

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№20 (46), октябрь 2005
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина

РЕДАКЦИЯ:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
фотограф Вадим Жадько
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
веб-редактор Юлия Товбина
корректоры Галина Крикунова, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук
над номером работали Дмитрий Курбатов

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Екатерина Докучаева, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Марина Челознова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Анна Мельникова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 209 200
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько, Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.



СУП-ПЮРЕ
ИЗ ПЕРЦА

ЧТО: 2 болгарских перца,
20 г кедровых орехов, кетчуп,
специи, карри, сок лимона, укроп, оливковое масло.
КАК: перец очистить, нарезать крупными кусками и обжарить в оливковом масле. Затем выложить его на фольгу, завернуть и запечь в духовке. Готовый перец остудить, снять кожу и измельчить в процессоре. Добавить кетчуп, специи с орешками, обжаренными в оливковом масле, и сок лимона. В готовый суп еще добавьте карри и мелкорубленый укроп.

СУББОТА

НТВ

10:55





Почему сыр KRAFT так полезен...
Изготовлен из натуральных ингредиентов, не содержит искусственных красителей и консервантов
Каждая порция плавленого сыра KRAFT содержит 25% рекомендуемой дневной нормы потребления кальция
Кальций – минерал, который помогает ребенку расти, делает прочными его кости, способствует нормальной работе нервной системы и памяти
KRAFT
Сливочный
Ca
Плавленый сыр
Коровы знают точно – сыр KRAFT полезный очень!
Российская рекомендуемая норма потребления кальция = 1000 мг в день *1стакан молока = 200 мл. ** плавленый сыр KRAFT в продаже только в магазинах г. Москвы и Московской области
товар сертифицирован